

Automédication: se soigner en toute sécurité

Nathalie Evrard

Pour des problèmes aussi fréquents qu'un mal de tête, un rhume, de la fièvre ou des troubles digestifs, 80% des Belges n'hésitent pas à se soigner sans consulter. Mais l'automédication a des limites, qu'il est important de connaître. Suivez nos conseils pour un bon usage de ces produits de santé délivrés sous le conseil de votre pharmacien.

Qu'est-ce que l'automédication?

«*L'automédication est l'utilisation de médicaments hors prescription par les patients, principalement de leur propre initiative et sous leur propre responsabilité, avec la possibilité d'assistance ou de conseils de la part des pharmaciens*», explique René Van Reeth, administrateur délégué de Bachi, une association belge qui regroupe les entreprises de l'industrie des produits de santé en vente libre.

Les médicaments disponibles sans ordonnance, dits OTC (*Over-The-Counter*) traitent les symptômes pouvant être facilement reconnus par l'utilisateur non spécialisé, sans l'aide d'un médecin, et qui ne risquent pas d'être le signe d'une maladie sévère. Les critères de sécurité sont: peu d'effets indésirables, interactions rares ou inexistantes avec d'autres médicaments, traitement court, mise à disposition d'une notice claire, médicament faisant l'objet d'une longue expérience en termes de sécurité.

«*Plus de la moitié des produits vendus en pharmacie sont en vente libre, c'est-à-dire que vous n'avez pas besoin de prescription du médecin. Pour rester efficace, l'automédication doit être responsable et l'information la plus rigoureuse possible doit passer par le conseil du pharmacien*», insiste René Van Reeth.

JP0323F

Les règles à respecter pour une automédication responsable

- 1 seul symptôme à la fois, 1 seul principe actif: ne traiter que des petits problèmes simples, ne pas mélanger les références et privilégier les médicaments avec un seul principe actif.
- Ne pas prolonger un traitement en automédication au-delà de 5 jours. Si au bout de 5 jours le symptôme persiste, consulter votre médecin.
- Se conformer strictement au mode d'emploi du médicament, bien lire la notice avant toute utilisation.
- Ne pas pratiquer l'automédication chez le nourrisson, le jeune enfant, chez la femme enceinte ou allaitante.
- Ne jamais conserver les médicaments prescrits pour une utilisation ultérieure en automédication.
- Préciser à son médecin tous les médicaments pris en automédication, même les traitements à base de plantes.
- Ne jamais superposer une automédication à un traitement médical prescrit.
- Respecter les conditions de stockage des médicaments: à l'abri de la chaleur, de la lumière, de l'humidité et hors de portée des enfants.

Le saviez-vous?

Toux, coups et bleus, brûlures d'estomac, fièvre, mal de gorge, douleur, rhume et diarrhée sont les 8 situations d'automédication les plus fréquentes.

Acheter des médicaments sur Internet, c'est dangereux

Dans les pays industrialisés, la vente de médicaments sur Internet est la principale porte ouverte aux contrefaçons de médicaments. D'après l'OMS, plus de 50% des médicaments vendus illégalement sur Internet seraient des contrefaçons.



Demandez conseil à votre pharmacien

«*Le pharmacien garantit la qualité et la sécurité des produits OTC*», assure René Van Reeth. Ses connaissances acquises et tenues à jour grâce à sa formation continue lui donnent la compétence d'un conseil éclairé. N'hésitez pas à poser vos questions à votre pharmacien. Il vous délivrera le médicament adapté à votre plainte, en vous donnant des informations exactes sur le dosage et les interactions éventuelles. Il vous conseillera de consulter un médecin si nécessaire.

- Si vous consultez votre médecin, n'oubliez pas de lui indiquer les traitements que vous avez pris de votre propre initiative ou sous le conseil de votre pharmacien.

Lisez la notice

La notice précise la posologie, les horaires et la fréquence des prises, ainsi que la manière d'absorber le médicament. Il est essentiel de respecter ces consignes. Il ne faut jamais, par exemple, doubler la dose matinale d'un médicament destiné à être pris trois fois par jour, sous prétexte de ne pas vouloir l'emporter sur son lieu de travail.

Vous avez perdu la notice de votre médicament?

Toutes les notices des médicaments sont consultables sur le site **www.afmps.be**.





Les médicaments pour les petits maux de tous les jours

Une pharmacie familiale bien conçue est essentielle pour pratiquer une automédication responsable et pour soulager rapidement les petits maux de tous les jours. Votre médecin et votre pharmacien peuvent vous donner des conseils pour la personnaliser, en fonction de la composition de votre famille (présence d'enfants, de personnes âgées, de malades chroniques):

- un médicament contre la douleur et contre la fièvre (aspirine, paracétamol, ibuprofène,...), avec des dosages adaptés à chacun des membres de la famille;
- un anti-diarrhéique (pour stopper la diarrhée), des probiotiques (pour soigner les intestins) et des sachets de solution de réhydratation, s'il y a un bébé dans la famille;
- un antispasmodique en cas de douleurs digestives;
- des pastilles contre le mal de gorge;
- un désinfectant et des pansements;
- un baume pour les contusions, les bleus;
- une crème solaire et une crème apaisante et protectrice pour les brûlures superficielles et les coups de soleil;
- une pommade contre les démangeaisons (piqûres d'insectes, allergie,...);
- un thermomètre.





Automédication: prudence redoublée aux âges extrêmes

Il est préférable d'éviter l'automédication chez un bébé. «Automédiquer» un enfant de moins de 4 ou 5 ans est toujours dangereux. D'abord parce que l'enfant, à cet âge, ne maîtrise pas la verbalisation, l'expression d'un symptôme qu'il n'a souvent pas encore vécu et ne peut donc orienter les parents vers la bonne cause des symptômes. Or savoir déterminer, par exemple, si une douleur correspond à une otite, une sinusite, une angine ou autre chose… est indispensable. De plus, le choix de la bonne posologie en l'absence de formulation «pédiatrique» du médicament destiné à l'enfant est toujours extrêmement difficile.

À l'opposé, les personnes âgées sont souvent fragilisées par certains désordres fonctionnels liés au vieillissement et sont parfois physiologiquement encore plus exposées au risque médicamenteux que les enfants. Comme les personnes âgées prennent par ailleurs souvent plusieurs médicaments au long cours, encore ajouter des médicaments fera courir le risque de créer des interactions médicamenteuses.

Pas d'alcool, même avec les OTC

L'alcool est capable de modifier l'effet de nombreux médicaments, ce qui augmente le risque d'effets indésirables. Conjugué à certains médicaments, l'alcool diminue la vitesse de réaction, très importante notamment pour conduire un véhicule.



L'automédication a ses limites

Se soigner sans consultation médicale n'est valable que pour des affections bénignes connues et bien définies. En présence de certaines maladies chroniques, par exemple un diabète, une affection cardiaque, des troubles connus du foie ou des reins, votre médecin devrait être consulté au préalable, même s'il s'agit de petits maux.

Conserver les emballages

L'emballage porte de précieuses indications comme le nom du médicament, son fabricant, la teneur en principe actif et la date de péremption. Il est important de le conserver, même s'il prend de la place dans vos armoires à pharmacie. ■